

Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

ЛБОУ. Куржачинская СОШ

Р.Р. Шайдуллин

Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений



Директор

Утверждаю

Шайдуллин Р.Р.

1 - я неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюд

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>												
150/3	4,52	5,13	25,05	165,30	0,08	0,72	23,10	0,09	99,86	117,32	27,92	0,46
200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>383</b>	<b>7,10</b>	<b>5,59</b>	<b>67,13</b>	<b>348,30</b>	<b>0,13</b>	<b>1,82</b>	<b>23,10</b>	<b>0,51</b>	<b>124,26</b>	<b>178,62</b>	<b>45,38</b>	<b>2,00</b>
<b>Итого:</b>												
<b>ВТОРНИК</b>												
150/3	6,44	5,03	33,18	184,50	0,11	0,72	23,10	0,53	109,00	164,63	33,25	1,74
200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>383</b>	<b>9,10</b>	<b>5,67</b>	<b>60,82</b>	<b>312,10</b>	<b>0,17</b>	<b>100,72</b>	<b>23,10</b>	<b>1,71</b>	<b>139,04</b>	<b>213,07</b>	<b>50,79</b>	<b>3,54</b>
<b>Итого:</b>												
<b>СРЕДА</b>												
150/3	4,56	4,78	24,29	158,86	0,06	0,88	25,51	0,34	99,49	67,51	15,26	0,34
200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>383</b>	<b>7,22</b>	<b>5,42</b>	<b>51,93</b>	<b>286,46</b>	<b>0,12</b>	<b>100,88</b>	<b>25,51</b>	<b>1,52</b>	<b>129,53</b>	<b>135,95</b>	<b>32,80</b>	<b>2,14</b>
<b>Итого:</b>												
<b>ЧЕТВЕРГ</b>												
150/3	6,21	6,58	28,23	197,96	0,14	0,72	23,10	0,42	111,41	175,32	53,25	1,29
190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>383</b>	<b>8,26</b>	<b>6,96</b>	<b>50,11</b>	<b>297,36</b>	<b>0,19</b>	<b>0,75</b>	<b>23,10</b>	<b>0,84</b>	<b>131,06</b>	<b>223,12</b>	<b>68,75</b>	<b>2,72</b>
<b>Итого:</b>												
<b>ПЯТНИЦА</b>												
150/3	5,67	3,62	31,88	182,95	0,06	0,00	0,00	2,10	10,95	37,20	8,55	0,84
200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>383</b>	<b>8,25</b>	<b>4,08</b>	<b>73,96</b>	<b>365,95</b>	<b>0,11</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>2,52</b>	<b>35,35</b>	<b>98,50</b>	<b>26,01</b>	<b>2,38</b>

табл 6 стр 144 /2012 Дели

табл 6 стр 144 /2012 Дели

табл 6 стр 144 /2012 Дели

№ 348 Сбор.рец. На прогн

но для обуч. Во всех

образ.учреж-Дели 2017

табл 6 стр 144 /2012 Дели

табл 6 стр 144 /2012 Дели

173/2017

376/2017

табл 6 стр 144 /2012 Дели

203/2017

табл 6 стр 144 /2012 Дели

**СУББОТА**

174/2017

Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным

№ 377 Сбор.рец. На пред-  
ию для обуч. Во всех  
образ.учреж-Дели 2017

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

150/3	5,70	5,07	38,12	221,26	0,07	0,72	23,10	0,25	103,03	114,14	23,77	1,25
185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32		2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
<u>30</u>	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>383</b>	<b>8,36</b>	<b>5,71</b>	<b>65,76</b>	<b>348,86</b>	<b>0,13</b>	<b>100,72</b>	<b>23,10</b>	<b>1,43</b>	<b>133,07</b>	<b>162,58</b>	<b>41,31</b>	<b>3,05</b>
<b>2298</b>	<b>48,29</b>	<b>33,43</b>	<b>369,71</b>	<b>1959,02</b>	<b>0,85</b>	<b>305,99</b>	<b>117,92</b>	<b>8,53</b>	<b>692,31</b>	<b>1011,84</b>	<b>265,04</b>	<b>15,84</b>

**Итого:**

**2 - ая неделя**

№ Сборника рецептов

Наименование блюд

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

376/2017

Каша полбяная вязкая с маслом сливочным

Чай с сахаром

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

**Итого:**

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
150/3	6,46	5,04	33,26	204,72	0,11	0,72	23,10	0,53	109,27	165,03	33,33	1,75
190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
<u>30</u>	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>383</b>	<b>8,51</b>	<b>5,42</b>	<b>55,14</b>	<b>304,12</b>	<b>0,16</b>	<b>0,75</b>	<b>23,10</b>	<b>0,95</b>	<b>128,92</b>	<b>212,83</b>	<b>48,83</b>	<b>3,18</b>

**ВТОРНИК**

173/2017

Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным

Компот из изюма

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

**Итого:**

150/3	6,21	6,58	28,23	197,96	0,14	0,72	23,10	0,42	111,41	175,32	53,25	1,29
200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
<u>30</u>	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>383</b>	<b>8,54</b>	<b>7,02</b>	<b>69,96</b>	<b>379,56</b>	<b>0,21</b>	<b>0,72</b>	<b>23,10</b>	<b>0,91</b>	<b>140,43</b>	<b>239,68</b>	<b>75,47</b>	<b>2,91</b>

**СРЕДА**

182/2016

Каша рисовая вязкая с маслом сливочным

Кисель

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

**Итого:**

150/3	4,48	4,88	32,23	191,19	0,05	0,72	23,10	0,12	97,16	117,02	27,41	0,44
200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
<u>30</u>	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>383</b>	<b>7,06</b>	<b>5,34</b>	<b>74,31</b>	<b>374,19</b>	<b>0,10</b>	<b>1,82</b>	<b>23,10</b>	<b>0,54</b>	<b>121,56</b>	<b>178,32</b>	<b>44,87</b>	<b>1,98</b>

**ЧЕТВЕРГ**

182/2016

Каша пшенная вязкая с маслом сливочным

Чай с сахаром с лимоном

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

**Итого:**

150/3	4,25	3,41	24,40	145,80	0,11		12,00	0,14	11,32	86,60	30,50	1,01
185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32		2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
<u>30</u>	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>383</b>	<b>6,34</b>	<b>3,79</b>	<b>46,43</b>	<b>246,52</b>	<b>0,16</b>	<b>2,03</b>	<b>12,00</b>	<b>0,57</b>	<b>33,27</b>	<b>135,56</b>	<b>46,76</b>	<b>2,51</b>

**ПЯТНИЦА**

303/2017	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150/3	5,46	4,98	29,41	185,17	0,09	0,72	23,10	0,39	120,75	180,23	27,41	0,70
388/2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>8,12</b>	<b>5,62</b>	<b>57,05</b>	<b>312,77</b>	<b>0,15</b>	<b>100,72</b>	<b>23,10</b>	<b>1,57</b>	<b>150,79</b>	<b>228,67</b>	<b>44,95</b>	<b>2,50</b>

**СУББОТА**

203/2017	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150/3	5,67	3,62	31,88	182,95	0,06	0,00	0,00	2,10	10,95	37,20	8,55	0,84
376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>7,72</b>	<b>4,00</b>	<b>53,76</b>	<b>282,35</b>	<b>0,11</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>2,52</b>	<b>30,60</b>	<b>85,00</b>	<b>24,05</b>	<b>2,27</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>2298</b>	<b>46,29</b>	<b>31,17</b>	<b>356,66</b>	<b>1899,51</b>	<b>0,88</b>	<b>106,08</b>	<b>104,42</b>	<b>7,06</b>	<b>605,57</b>	<b>1080,06</b>	<b>284,94</b>	<b>15,35</b>
	<b>ИТОГО за 12 дней</b>	<b>4596</b>	<b>94,58</b>	<b>64,60</b>	<b>726,37</b>	<b>3858,53</b>	<b>1,73</b>	<b>412,07</b>	<b>222,33</b>	<b>15,59</b>	<b>1297,88</b>	<b>2091,90</b>	<b>549,97</b>	<b>31,19</b>
	<b>Итого в среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>383</b>	<b>7,88</b>	<b>5,38</b>	<b>60,53</b>	<b>321,54</b>	<b>0,14</b>	<b>34,34</b>	<b>18,53</b>	<b>1,30</b>	<b>108,16</b>	<b>174,32</b>	<b>45,83</b>	<b>2,60</b>

Рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также в зависимости от типа оборудования пищеблоков ГОУ. Также, меню может корректироваться в зависимости от поставляемых продуктов.

При составлении меню использованы:

\*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели Плюс 2017, Могильный М.П., Тутельян В.А.

\*Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва Дели Плюс 2016, Могильный М.П., Тутельян В.А.

\*Химический состав и калорийность Российских продуктов питания, Москва Дели Плюс, 2012, В.А.Тутельян